A still life photograph of a desk or table. On the left, an open notebook with handwritten text is visible. Next to it are several black and white photographs, one of which shows a landscape with a body of water. A black Nikon lens cap lies on the table. To the right is a white ceramic mug with a handle, containing a dark liquid and a pen. The background is a blurred view of a waterfall cascading over rocks. The overall lighting is warm and soft.

บทความดีๆ สำหรับคนมีทุกข้อ

คุณเคยรู้สึกไหม ว่าชีวิตช่างลำบาก

คุณไม่อยากอยู่ในสภาพแวดล้อมอย่างที่เป็นอยู่

คุณรู้สึกว่า ชีวิตนั้นเป็นทุกข์

อาชีพการงานไม่ได้ตั้งใจ อะไร ๆ ก็ผิดพลาดไปหมด?



เรื่องราวต่อไปนี้อาจจะเปลี่ยนแปลง

“ทัศนคติ” ที่คุณมีต่อชีวิตคุณได้



ผมสนิทกับเพื่อนคนหนึ่ง ถึงแม้ว่า  
เขาจะทำงานสองอย่าง

รายได้แต่ละเดือนหักลบรายจ่ายแล้ว  
ยังเหลือแค่พันกว่า

แต่เขาก็มีความสุขมากแล้ว



ผมแปลกใจมากที่เขามีความสุขขนาดนั้น

เพราะเขามีรายได้น้อย

ต้องประหยัดมัธยัสถ์จึงจะพอมีเหลือเลี้ยงดู  
คุณพ่อคุณแม่สูงอายุ

พ่อตาแม่ยาย ภรรยาและลูกสาวอีกสองคน

ไหนจะค่าใช้จ่ายต่าง ๆ

จุกจิกภายในครอบครัว







เขาอธิบายให้ฟังว่า

เป็นเพราะหลายปีก่อนเขาได้เห็นเหตุการณ์  
บางอย่างที่ประเทศอินเดีย

ขณะนั้นเขา ประสบปัญหาที่สาหัสมาก

สภาพจิตใจตกต่ำจึงไปเที่ยวอินเดียเพื่อให้สบาย  
ใจขึ้น



เขาได้เห็นกับตา ผู้หญิงชาวอินเดียคนหนึ่ง

ถือมีดอีโต้ตัดแขนขวาของลูกตัวเอง

สายตาที่หมดหวังของผู้หญิงคนนั้น

และเสียงร้องครวญครางด้วยความ  
เจ็บปวดของเด็กอายุสี่ขวบ

จนบัดนี้ยังวนเวียนอยู่ในใจเขามิรู้ลืม

คุณอาจจะถามว่า

ทำไมแม่คนนั้นจึงต้องทำเช่นนี้ ?

เป็นเพราะลูกของเธอซุกซนเกินไปหรือเปล่า ?

หรือเป็นเพราะแขนขาของเด็กติดเชื้อ ?

...ไม่ใช่...





ที่แท้ทำไปเพื่อให้เด็กสามารถไปขอทานตามถนน

แม่ผู้สิ้นหวังคนนั้นจงใจทำให้

ลูกตัวเองพิการ เพื่อเขาสามารถออกขอทานตาม  
ท้องถนนได้

เพื่อนของผมคนนี้ตกใจแทบช็อก

ขนมปังในมือของเขาที่เพิ่งกินได้ครึ่งก้อนตก  
หล่นลงพื้น

ทันทีที่ทันใดก็มีเด็ก ๆ ห้าหกคนกรูกันเข้ามา

แย่งชิงขนมปังที่เลอะทรายบนพื้น

เหมือนกับปฏิกิริยาอัตโนมัติเวลาเผชิญกับ  
ความหิวโหย

เขาตกใจกับเหตุการณ์ดังกล่าว





ไกด์ของเขาขับรถพาเขาไปยังร้านขนมปังที่ไกลที่สุด

เขาเข้าไปในสองร้านของละแวกนั้น ขอซื้อขนมปังทั้งหมดในร้าน

เจ้าของร้านขนมปังแปลกใจมาก แต่ก็ยินดีขายขนมปังทั้งหมด  
ให้เขา

เขาใช้เงินทั้งหมดไม่ถึงหนึ่งร้อยเหรียญ

ซื้อขนมปังมาประมาณสี่ร้อยกว่าก้อน

(ตกก้อนละไม่ถึง 25 เซ็น)

แล้วใช้อีกหนึ่งร้อยเหรียญซื้อของใช้ประจำวัน



และแล้ว เขาก็นั่งบนรถบรรทุกที่บรรทุก  
ขนมปังไว้เต็มคันรถ

ขับไปบนถนน ขณะที่เขาแจกจ่ายขนมปัง  
และของใช้ประจำวันให้กับเด็ก ๆ

ซึ่งพิการเป็นส่วนใหญ่นั้น

พวกเขาล้วนโค้งคำนับด้วยความดีใจ  
นั่นเอง

เป็นครั้งแรกในชีวิตที่เขาคิดว่า



ทำไมคนเราจึงสามารถละทิ้งศักดิ์ศรีของตัวเองเพียงเพื่อขึ้นขนมปัง

ราคาไม่ถึง 25 เซ็น

เขาเริ่มบอกตนเองว่าตนเองนั้นโชคดีแค่ไหน

เขามีร่างกายครบสามสิบสอง

มีอาชีพการงาน มีครอบครัว

มีโอกาสนั่งรับประทานอาหารขึ้นไห่ดี อาหารขึ้นไห่  
ไม่อร่อย

มีโอกาสสวมใส่เสื้อผ้า

มีโอกาสรอบครองสิ่งของมากมายที่คนอื่นเหล่านี้  
ไม่มี





ตอนนี้ ผมเริ่มคิดได้และตระหนักได้ว่า

ชีวิตของผมมันย่ำแย่จริงหรือ ?

บางทีมันอาจไม่ได้ย่ำแย่ขนาดนั้นก็ได้ คุณละ ?

บางทีเมื่อครั้งหน้าคุณรู้สึกว่า ชีวิตของตนกำลังย่ำแย่

ลองคิดถึงเด็กคนที่ต้องเสียแขนเพื่อเป็น ขอทานคนนั้นดูสิ !



## “ความรู้สึกพอ”

ไม่ใช่มาจากการเติมเต็มสิ่งที่คุณต้องการ  
แต่มาจากการตระหนักว่า คุณมีมากมายและเพียงพอ





เมื่อประตูแห่งความสุขปิดลง ประตูอีกบานหนึ่งก็จะเปิดออก

แต่บ่อยครั้งเรามัวแต่จ้องบานประตูที่ปิดลงเท่านั้น

ไม่ได้สังเกตเห็นประตูอีกบานหนึ่งที่เปิดออกเพื่อเรา

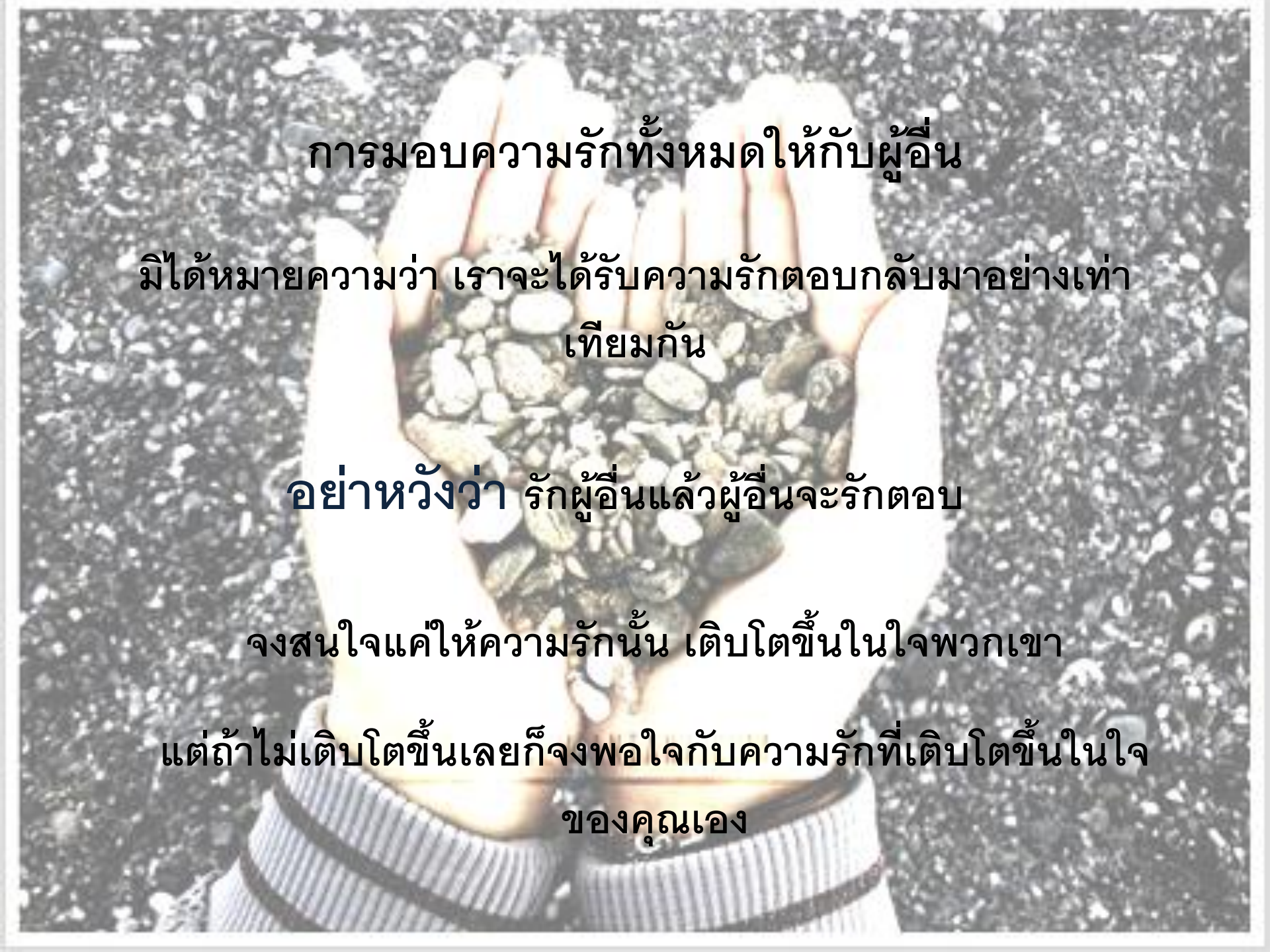
จริงอยู่ พวกเรามักจะรู้ว่าตนเองมี

ก็ต่อเมื่อเราสูญเสียมัน

แต่พวกเราก็ต้องคอยจนกว่าของสิ่งนั้นมาถึง

จึงจะรู้ตัวว่า เราไม่มีมัน





การมอบความรักทั้งหมดให้กับผู้อื่น

มิได้หมายความว่า เราจะได้รับความรักตอบกลับอย่างเท่าเทียมกัน

อย่าหวังว่า รักผู้อื่นแล้วผู้อื่นจะรักตอบ

จงสนใจแค่ให้ความรักนั้น เต็มโตขึ้นในใจพวกเขา

แต่ถ้าไม่เต็มโตขึ้นเลยก็จงพอใจกับความรักที่เต็มโตขึ้นในใจ  
ของคุณเอง

หนึ่งนาที่ก็จะทำลายคน ๆ หนึ่งได้

หนึ่งชั่วโมงก็จะชอบคน ๆ หนึ่งได้

หนึ่งวันก็จะรักคน ๆ หนึ่งได้

แต่ต้องใช้เวลา**ตลอดชั่วชีวิต**

จึงจะลืมคน ๆ หนึ่งได้



จงอย่ามองเพียงรูปร่างนอก เพราะสักวันมันจะหลอกคุณ

จงอย่ามองแค่ความร่ำรวย ทรัพย์สินสมบัติ เพราะสักวันมันจะซิดจางลง

หาใครสักคนที่ยิ้มให้คุณ เพราะเมื่อมีรอยยิ้ม

จะทำให้อารมณ์ของคุณดีขึ้น

หาใครสักคนที่ทำให้คุณอมยิ้มได้จากใจจริง

บางครั้งเมื่อคุณคิดถึงใครสักคน

ความคิดถึงนั้นอาจถึงขั้นให้คุณคิดว่าตัวเขาออกมาจากความฝัน  
โอบกอดตัวเขาเอาไว้ ไล่ตามความฝันของคุณเอง



ไปยังที่ ๆ คุณอยากไป

เป็นอย่างคนที่คุณอยากเป็น

เพราะคุณมีเพียงชีวิตเดียว

ซึ่งหมายถึง...มีเพียงโอกาสเดียวในการทำสิ่งที่คุณอยากทำ